سال نو و حال خوب

مهدی جبرائیلی تبریزی

در دعای تحویل سال نو از خداوند حال خوب و تحویل احوال خود را به احوال زیبا درخواست می‌کنیم:

«یَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ یَا مُدَبِّرَ اللَّیْلِ وَ النَّهَارِ یَا مُحَوِّلَ الْحَوْلِ وَ الْأَحْوَالِ حَوِّلْ حَالَنَا إِلَی أَحْسَنِ الْحَالِ».

بعضی انسان‌ها خیال می‌کنند منظور ازاین تحول حال به بهترین حال‌ها، یعنی مال زیاد و اموال گوناگون و رنگارنگ. یعنی حال خوب را در بیرون از وجود خود جست‌وجو می‌کنند. در صورتی حال اصولا به درون انسان مربوط است، پس باید به تحول درونی فکر کنیم و راهی بیابیم و بپیماییم که ما را به حال خوب برساند. نوشتار حاضر درصدد بیان برخی مولفه‌های ایجاد حال خوب در انسان است.

* * *

ایمان

ایمان از ماده امن به معنای طمأنینه داشتن روح و زائل شدن ترس است. ایمان، قدرتِ محکم و نیروی تزلزل‌ناپذیری است که در هر دلی جای گرفت، آن دل هرگز دچار هراس و اندوه نمی‌شود و در مقابل سخت‌ترین حوادث مقاومت می‌کند.

وچه بسا از این لحاظ بوده که در بعضی روایات «سکینه» و آرامش به ایمان معنی و تفسیر شده است: «السَّکِینَةُ، الْإِیمَانُ» آرامش همان ایمان است(معانی الأخبار، ص۲۴۸).

قرآن کریم این حقیقت را این‌گونه ترسیم کرده است: «کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است؛ و نه ترسی برآنهاست و نه غمگین می‌شوند»(بقره/۲۷۷).

نکته مهم درآیه شریفه این است که قرآن به صرف اقرار زبانی به ایمان، بسنده نکرده و عمل صالح مبتنی بر آن ایمان و اعتقاد درونی و نیز تقید به مناسک و آداب دینی را هم در ایجاد آرامش موثر و لازم می‌داند.

توکل

انسان برای آرامش و رها ساختن خویشتن از چنگ عوامل اضطراب، نیاز به تکیه‌گاهی دارد که جاویدان و فناناپذیر، عالم، دانا، قادر و توانا باشد.

اگرتکیه‌گاه انسان، مطمئن و محکم باشد؛ با طمأنینه و آرامش زندگی می‌کند. از فراز و فرودها و تکانه‌ها به هراس نمی‌افتد، از کمبودها ناله نمی‌کند، آینده را تیره و تار نمی‌بیند. چرا که به تقدیرش ایمان دارد و در آرامش درونی است.

امید بستن به خدایی که از همه چیز و همه‌کس به انسان نزدیک است؛ نجوای او را می‌شنود و گوش می‌دهد، احوال او را می‌بیند و با خبر است و نگرانی و دغدغه‌های درونی را از بین می‌برد، آرامش‌بخش است.

با خدا بودن و پایداری برآن هرگونه هراس و اندوه را از بین می‌برد: «آنان که گفتند: پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی و مقاومت کردند، بر آنان بیم و هراسی نیست و غمگین نخواهند شد».(احقاف/۱۳)

حیات طیب

بنیان‌گذاری زندگی بر مبنای ایمان و توکل، چاره کار است که ناگزیر از آن هستیم و اگر به‌دنبال حال خوب هستیم، باید سبک و سیاق زیستی‌مان را تغییر دهیم. خداوند می‌فرماید: «هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم»(نحل/۹۷).

کلمه «طیب» در مقابل کلمه «خبیث» معنای ملایمت(سازگاری) با نفس و طبع هرچیزی را می‌دهد، مثل «کلمه طیب» به معنای سخنی که گوش از شنیدن آن خوشش آید و یا «عطر طیب» که به معنای عطری است که شامه آدمی از بوی آن نوازش می‌شود و «مکان طیب» یعنی آن محلی که با حال کسی که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد سازگار باشد.(تفسیرالمیزان، ج۱، ص۶۳۱).

بر اساس این مقدمه هرآنچه که با حقیقت وجود انسان سازگاری داشته باشد؛ طیب است. سازگاری، تشتت، تنفر و اضطراب را از وجود انسان زائل می‌کند. نکته مهم و کلیدی اینکه آیه فوق با صراحت می‌گوید که دعوت اسلام، دعوت به سوی حیات و زندگی است؛ حیات معنوی، حیات مادی، حیات فرهنگی، حیات اقتصادی، حیات سیاسی به معنای واقعی، حیات اخلاقی و اجتماعی و بالاخره حیات و زندگی در تمام زمینه‌ها. این هدف عالی اسلام است.(تفسیر نمونه، ج۷، ص۱۲۷)

زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانی‌ها و هرگونه چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد.(تفسیر نمونه، ج۱۱، ص۳۹۴)

پیام دیگر آیه شریفه حیات (زنده بودن) است. این حیات غیر از حیات حیوانی و نباتی است. حیات حیوانی، همان دم و بازدم است که هر جنبنده‌ای از آن بهره‌مند است.

طبق آیه شریفه، ایمان به پروردگار و عمل صالح انسان را زنده می‌کند. هرکس دنبال زندگی و حال خوب است باید وارد وادی امن الهی شود و کردار خود را بر اساس معیارهای خداوند تنظیم کند.

علامه طباطبائی در توضیح حیات طیبه می‌نویسد: «این جمله با صراحت لفظش، دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی مومنی که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر از آن حیاتی که به دیگران نیز داده، زنده می‌کند».(تفسیر المیزان، ج۱۲، ص۴۹۱)

و در ادامه می‌نویسد: «حیات طیبه» حیاتی است واقعی و جدید که خداوند آن را به کسانی که سزاوارند افاضه می‌فرماید و این حیات جدید و اختصاصی جدای از زندگی سابق که همه در آن مشترکند نیست؛ در عین اینکه غیر آن است، همان است، تنها اختلاف به مراتب است نه به عدد، پس کسی که دارای آنچنان زندگی است دو جور زندگی ندارد؛ بلکه زندگی‌اش قوی‌تر و روشن‌تر و واجد آثار بیشتر است».(تفسیر المیزان، ج۱۲، ص۴۹۳)

پس حال خوب در زندگی است و نه زنده بودن؛ چه بسا انسان‌هایی که زنده باشند، اما زندگی و حیات ندارند. به تعبیر حضرت علی(ع) «کسی که منکَر را با قلب و دست و زبانش انکار نکند، مرده‌ای است میان زندگان». (تهذیب‌الأحکام، ج۶، ص۱۸۱).

حیات نورانی

حال خوب در نورانیت است؛ خداوند می‌فرماید کسانی که به او ایمان بیاورند، یعنی اگر به حریم نورانیت وارد شوند؛ نورانی می‌شوند.(بقره/۲۵۷)

همگان در نور، احساس خوشی دارند. ازترس و اضطراب بدورند. آنان که وارد وادی نور شوند، خودشان هم نورانی می‌شوند و به اطرافیان خود هم روشنایی می‌بخشند. مگر حال خوب غیراز این است؟ منتها باید از خواب غفلت بیدار شد و راه افتاد و از ظلمات گذر کرد. ظلمات و تاریکی وجود خارجی ندارند. یعنی مفهومی عدمی هستند و به تعبیر دیگر هرجا نور نباشد، آنجا تاریکی است. البته تاریکی هر مکانی و هر زمانی چه بسا با دیگری فرق داشته باشد. تاریکی بازار غیر از تاریکی اداره است. اما تاریکی است. تاریکی مسئول با تاریکی مردم تفاوت دارد، اما در هر حال تاریکی است. اگر دنبال تحول در احوال هستیم باید از این تاریکخانه‌های خودساخته بیرون بیاییم.

انسان برای آرامش و رها ساختن خویشتن از چنگ عوامل اضطراب، نیاز به تکیه‌گاهی دارد که جاویدان و فناناپذیر، عالم، دانا، قادر و توانا باشد. اگر تکیه‌گاه انسان، مطمئن و محکم باشد؛ با طمأنینه و آرامش زندگی می‌کند. از فراز و فرودها و تکانه‌ها به هراس نمی‌افتد، از کمبودها ناله نمی‌کند، آینده را تیره و تار نمی‌بیند، چرا که به تقدیرش ایمان دارد و در آرامش درونی است.

قلب سلیم

«سلیم» از ریشه سلامت است و سلم و سلامت به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است. اما مفهوم «قلب سلیم» یعنی قلبی که از هرگونه بیماری و انحراف اخلاقی و اعتقادی دور باشد.

از نظر علامه طباطبایی «مراد از قلب سلیم، آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد، از قبیل شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلقی که به غیرخدا باشد و انسان جذب آن شود و باعث شود که صفات توجه به سوی خدا مختل گردد».(تفسیر المیزان، ج۱۷، ص۲۲۳)

از دیدگاه امام صادق(ع) «قلب سلیم»؛ قلبی است که خدا را ملاقات کند، در حالی که هیچ‌کس جز او در آن نباشد.(کافی، ج۲، ص۱۶)

صاحب چنین قلبی همواره در خوشی و زیبایی زندگی می‌کند. هر قلبی که نور خدا در آن تجلی کرد؛ از وحشت تاریکی وابستگی‌های مادی و دنیوی رهایی یافت. از منظر دیگر قلب سالم دارای وحدت و یکپارچگی است که همین سبب آرامش و سکون می‌شود. آلپورت، ملقب به پدر روانشناسی شخصیت معتقد است: «یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیت سالم، وحدت و یکپارچگی است. نظام ارزشی دینی تنها نظامی است که می‌تواند به‌صورت کامل و مستمر، به شخصیت، وحدت و یکپارچگی ببخشد. اگر کسی دارای گرایش وجهت مذهبی خالصانه باشد، محصول جانبی این جهت خالصانه آن خواهد بود که دین چنین شخصی را حفظ کرده، از او مراقبت نماید و سلامت روان را برایش به ارمغان آورد».(میردریکوندی، رحیم، ۱۳۸۲، رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت، معرفت، ش ۴۶)

از نظر علامه طباطبایی مراد از قلب سلیم، آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد، از قبیل شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلقی که به غیرخدا باشد و انسان جذب آن شود و باعث شود که صفات توجه به سوی خدا مختل گردد.

حضرت سیدالشهداء(ع) قلب سلیم را عاری از کینه، فریبکاری و دغلکاری می‌داند.(بحارالأنوار؛ ج۶۵؛ ص۱۵۶) بندگان صالح خداوند از قلبی سلیم برخوردارند و به همین دلیل است که نسبت به مخلوقات همواره مهرورزی و مهربانی ارزانی می‌دارند. در قلب سلیم هیچ نوع ناخالصی وجود ندارد و همین سبب جریان و سریان عطوفت از آن سرچشمه زلال در گستره گیتی است. صاحب قلب سلیم حتی نسبت به بدکاران و بدخواهان هم خیرخواه است. برخورد سیدالشهداء(ع) با قاتلان خود نمونه بارز این حقیقت است. تراوش بدی از قلب سلیم امکانپذیر نیست.

اگر خداوند نجات یافتگان قیامت را فقط صاحبان قلب سلیم می‌داند.(شعراء/ ۸۸-۸۹)، پس باید همانها در دنیا هم از هرگونه ناخوشحالی و ناراحتی در امان بوده باشند. چون آخرت چیزی غیرازحقیقت دنیا نیست، منتها آنجا پرده‌ها کنار می‌روند و همگان حقایق را به‌روشنی درک می‌کنند.

قلب قساوت‌بار آرامش ندارد، حیات ندارد؛ پس حالش خوب وخوش نخواهد شد. قلبی که از یاد خداوند غافل شود، گرفتار قساوت خواهد شد.(زمر/۲۲)

کینه‌ها و عداوتها حال خوب را از انسان می‌گیرند. خوشا به حال آنانکه مانعی سر راه دیگران نیستند. به‌خاطر راحتی خود، راحتی دیگران را بهم نمی‌زنند. پس حال خوب را باید در صفا و صمیمیت و صداقت جست‌وجو کرد.

معمولا کسانی که خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند؛ به‌ویژه در مادیات، آسوده هستند. اگر هرکسی با دارایی خود کنار بیاید، آسوده زندگی می‌کند. اینان از داشته‌های خود نردبانی می‌سازند و بالا می‌روند و دست دیگری هم را گرفته بالا می‌برند.

ترک گناه

گناه تعادل روانی و نشاط روحی را از انسان سلب می‌کند، هر چند این تأثیر در برخی گناهان بیشتر و عمیق‌تر است. به تجربه ثابت شده است که بسیاری از انواع وسواس، اضطراب، استرس، عذاب وجدان، ناآرامی و بیقراری و تاریکی روحی و عدم رضایت از خود و زندگی در افرادی که به خداوند و آخرت ایمان دارند، ناشی از گناه است.

آنچه موجب تباهی و بیماری قلب می‌شود، طبق آیات قرآن و روایات اهلبیت(ع) اعمال ناشایست و گناهانی است که انسان مرتکب می‌شود. خداوند در قرآن می‌فرماید: چنین نیست، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر قلبهایشان نشسته است.(مطففین/۱۴)

امام باقر(ع) در تفسیر آیه شریفه فرموده‌اند: «هیچ بنده‌ای نیست مگر آنکه در دلش نقطه‌ای سفید وجود دارد؛ پس هرگاه گناهی مرتکب شود، در آن نقطه، نقطه‌ای سیاه پدید آید، که اگر توبه کرد آن سیاهی می‌رود و اگر درگناهان فرو رفت، نقطه سیاه افزایش می‌یابد، چندان که همه سفیدی را فرو می‌پوشاند و چون سفیدی پوشانده شد، گنهکار دیگر به خیر و صلاح باز نمی‌آید».(الکافی؛ ج۲؛ ص۲۷۳)

در برخی روایات، به صراحت مهم‌ترین عامل تباهی قلب، گناهان معرفی شده است. امام صادق(ع) می‌فرماید: «چیزی بیش از گناه، قلب را فاسد نمی‌کند».(کافی، ج ۲، ص ۲۶۸)

پس معصیت و عصیان در برابرخداوند عامل مهمی است که می‌تواند حال خوب را از انسان سلب کند.

همنشینی با اهل حال

مراوده با اهل حال را باید مغتنم شمرد. همنشینی اثرگذار است. بعضی‌ها حالشان خراب است چون دوستان ناسالمی دارند. اینها روزی دست خود را به دندان می‌گزند(فرقان/۲۷) و پشیمان خواهند شد. بدین خاطر گفته‌اند با اهل معرفت همدم شوید، حتی نگاه به چهره مردان الهی حال همه را خوب کند، این تجربه همگانی است.

خداوند در آیه ۲۲ سوره مبارکه مجادله، دوستی و همنشینی با اولیای خود را سبب کسب ایمان و خشنودی و رضایت درونی بیان می‌کند.

بر عکس، مجالست و دوستی با کسانی که با خداوند قطع رابطه کرده‌اند و رابطه معنوی را فدای دنیاگرائی و مادیات نموده‌اند و به مرور زمان دچار دلمردگی می‌شوند؛ سبب تأثر منفی بر انسان می‌شوند. حضرت علی(ع) در سخنی به این نکته روانشناختی اشاره می کند: «با انسان شرور، معاشرت نکن؛ چرا که طبع تو، ناآگاهانه از طبع او اعمال و رفتار زشتِ] او تأثیر می‌پذیرد».(شرح نهج‌البلاغة ابن أبی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۷۲).

همچنین ایشان به حارث همدانی می‌نویسد: «از رفاقت با کسانی که افکارشان خطاست و اعمالشان ناپسند است برحذر باش زیرا آدمی به راه و روش دوستش خو می گیرد».(نهج‌البلاغة، نامه۶۹).

پیامبر اکرم(ص) ثروتمندان پول‌پرست را مرده‌دل دانسته و می‌فرماید: «از همنشینی با مردگان بپرهیزید! عرض شد: یا رسول‌الله! مردگان کیستند؟ فرمود: هر توانگری که توانگری-اش او را سرمست کرده باشد».(مجموعة ورام، ج۲، ص۳۲)

امیرالمؤمنین(ع) در بیانی نورانی می‌فرمایند: «همنشینی با هوس‌رانان باعث از یاد رفتن ایمان و حاضر شدن شیطان است».(نهج‌البلاغة، خطبه ۸۶)

خوش‌بینی

خوش‌بینی هم حال خوب به بار می‌آورد. چون خودش زیباست؛ پس زیبایی از آن به‌وجود می‌آید. نقش آن در افزایش نشاط و شادی افراد انکارناپذیر است؛ افراد خوش‌بین، درمقایسه با افراد منفی‌باف، زندگی آرام‌تر و با نشاط‌تری دارند. افراد منفی‌باف فقط نیمه خالی لیوان را می‌بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می‌نگرند. (کلیدهای شادی در زندگی، ص ۳۳)

در روایتی از حضرت علی(ع) حسن‌ظن باعث کاهش اندوه بیان شده است.(عیون‌الحکم و المواعظ؛ ص۲۲۸)

همچنین حسن‌ظن را عامل سلامتی و راحتی دل معرفی کرده‌اند.(تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۲۵۳)

کالدور روانشناس معتقد است که افراد مذهبی نزدیک‌ترین دوستان خود را از میان افراد مذهبی انتخاب می‌کنند و علاوه بر داشتن احساس نزدیکی به خداوند، نسبت به مردم دید مثبتی دارند که همه این عوامل بر شادمانی آنها می‌افزاید.(میرشاه جعفری، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم‌شناختی، س۴، ش ۳، ۱۳۸۱)

خیرخواهی برای دیگران

همواره در نیت و قصد خود برای دیگران خیر بخواهیم تا خیر و خوبی برایمان رقم بخورد. هر نیتی و عملی در نظام آفرینش دارای اثر وضعی است. این جهان، جهان کنش و واکنش است. تناسب و سنخیت، اصلی تغییرناپذیر در ساختمان آفرینش است. قرآن کریم می‌فرماید:

«اگرآنچه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند. سپس هرکس را بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می‌بخشد و هرکس را بخواهد (و مستحق باشد) مجازات می‌کند».(بقرة/۲۸۴)

این دوگانگی درمشیت الهی ناظر به قابلیت انسان است. اگر نیت خود را در جهت رفع ناملایمات از بندگان خدا قرار دهیم؛ قابلیت تطهیر پیدا می‌کنیم، در غیر این صورت تحقق چنین امری شدنی نخواهد بود. حتی جاودانگی در بهشت و جهنم به همین قصد و انگیزه درونی هر فردی وابسته است.

امام صادق(ع) فرمودند: «جهنمیان از این رو در آتش جاویدان هستند که در دنیا نیّتشان این بود چنانچه تا ابد زنده بمانند تا ابد خدا را نافرمانی کنند و بهشتیان نیز از این‌رو در بهشت جاویدانند که در دنیا بر این نیت بودند که اگر برای همیشه ماندگار باشند برای همیشه خدا را فرمان برند. پس، جاودانگی هردو گروه به سبب نیت‌هایشان است».(الکافی، ج۲، ص ۸۵)

دعا کردن برای همنوعان سبب افزایش روزی و دفع بلا و ناگواری است.(ثواب‌الأعمال، ص۱۵۳)

خوش‌اخلاقی

خوش‌اخلاقی نقش زیادی در حال خوب و زندگی گوارا دارد. «مقصود از خوش‌اخلاقی، برخورداری از ویژگی‌ها و صفات ارزشمندی است که در کردار و گفتار انسان تجلّی پیدا می‌کند. خوش زبانی، احترام به اشخاص، فروتنی، سعه‌صدر، سلام کردن، دلجویی و مهربانی از مصادیق خوش‌اخلاقی به شمار می‌روند. نیکخویی با مردم به‌ویژه با همسر و فرزندان، تأثیر عمیقی در شخصیّت انسان می‌گذارد و جامعه و محیط خانواده را آکنده از صفا و صمیمیّت می‌کند. برخورداری از زندگی محبّت‌آمیز و دوستانه و به دور از نگرانی‌های روحی در سایه خوش‌رفتاری که از نعمت‌های الهی و فضایل اخلاقی است، میسّر می‌شود».(اخلاق خانواده، ج۱، ص ۸۸- ۸۷)

امام صادق(ع) گوارایی زندگانی را در خوش‌اخلاقی خلاصه کرده‌اند.(الکافی؛ ج۸؛ ص۲۴۴)

در یک کلام باید گفت که دگرگون‌کننده قلب‌ها خداست، تدبیرآفرینش را او انجام می‌دهد. تدبیر یعنی آینده‌نگری نسبت به امور. یعنی جریان مداوم روز وشب را او مدیریت می‌کند. پس اگر این‌گونه است باید رابطه خود را با او اصلاح کنیم تا حالمان خوب شود.

بایدهای روابط همسران

نشاط در زندگی

محمدمهدی رشادتی

فعالیت‌های هنری به ویژه برای بانوان بسیار سودمند است. مانند: گل‌دوزی، خیاطی، نقاشی، قلاب‌بافی، گل‌کاری، سفال‌گری، ربان دوزی، آرایشگری، آشپزی، خطاطی و خوش‌نویسی، قالی‌بافی، باغبانی و... این قبیل کارها چند فایده دارد: اولا، از هدررفت فرصت‌های پیش‌آمده جلوگیری می‌کند. ثانیا: محصول زیبای هنرمند، برای وی بسیار لذت‌بخش و نشاط‌آور است.

مدیریت زمان و تعادل در زندگی

در گذشته زندگی مردم بسیار ساده و کم‌مشغله بود. سال‌ها می‌گذشت اما تغییرات قابل توجهی در شکل زندگی و روابط اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها، به وجود نمی‌آمد.

ولی امروز به علت رشد چشم‌گیر امکانات زندگی و افزایش جمعیت شهرنشینی، زندگی‌ها از حالت ساده و بی‌آلایش خود به وضعیت پیچیده و پرمشغله تبدیل گشته است. هزینه زندگی‌ها سنگین شده است. گاهی مردو زن هردو برای تامین حداقل‌های معیشت سخت کار می‌کنند. علاوه بر مشکل تامین مخارج زندگی، مسائل فراوان دیگری، ذهن و فکر افراد را به خود مشغول ساخته است.

بدیهی است که این دو سبک زندگی (قدیم و جدید) از لحاظ کمی و کیفی و نیز از حیث جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، تفاوت‌های زیادی از یکدیگر دارند.

پیامبرخدا(ص)فرمود: «هرگاه یکی از شما دوست داشت با پروردگارش گفت‌وگو کند، قرآن بخواند. دل‌ها نیز مانند آهن زنگار می‌بندد که تلاوت قرآن دل‌های زنگار بسته را صیقل می‌دهد. فرشتگان الهی به خانه‌ای که در آن قرآن می‌خوانند، رفت و آمد می‌کنند. شیاطین از آن منزل دور می‌شوند و در عمر و مال و فرزندان برکت می‌افتد.»

با این حال، هر دو روش زندگی، به احتمال زیاد ممکن است «نشاط و شادابی» را از دست بدهند.

در سبک زندگی قدیم، آفت «یک‌نواختی» و در سبک زندگی مدرن، آفت «پراکندگی و وجود مشغله‌های فراوان ذهنی و رفتاری» کانون خانواده‌ها را از داشتن موهبت نشاط،شادی و سرور محروم می‌سازد.

چنانچه مدیر خانواده برای برون‌رفت از این شرایط «یک‌نواختی و یا کثرت مشغله‌ها» تدبیری اندیشه نکند، چه‌بسا ممکن است به تدریج اعضای خانواده گرفتار بیماری مزمن افسردگی و پیری زودرس و نیز اقسام نارسایی‌های جسمی و روانی و اختلالات رفتاری هم چون تندخویی، پرخاشگری، خستگی مفرط و بی‌حالی و ... گردند.

بنابراین ضروری است که آقا و خانم با مشورت یکدیگر، برنامه‌های متنوع تفریحی و نشاط‌آفرین تدارک ببینند، تا زندگی آنان از حالت خشک و یک‌نواخت و یا پراکندگی و خستگی ناشی از مشغله‌های فراوان خارج شود.

نکته‌ای که در اینجا بسیار حائز اهمیت است، مسئله «مدیریت زمان» می‌باشد. مدیر خانواده قبل از هر چیز باید بتواند با حوصله و برنامه‌ریزی صحیح «فرصت‌ها و فراغت‌ها» را شناسایی و کنترل کند.

استخدام فرصت‌ها زمینه رشد و تعالی و بالندگی و نشاط خانواده را تامین می‌کند و در مقابل از دست دادن فرصت‌ها و زندگی بدون برنامه به‌صورت «باری به هر جهت، ببینیم چه می‌شود، تا چه پیش آید» و خود را در امواج زودگذر زمان رها کردن، به طور یقین، نمی‌تواند آرامش و نشاط واقعی و پایدار را به ارمغان آورد.

امام علی(ع) در یک گفتار حکیمانه، مدیریت زمان را در زندگی چنین توصیف می‌فرماید:

«انسان مومن، ساعات شبانه‌روز را به سه بخش تقسیم می‌نماید.

۱- بخشی را صرف مناجات و راز و نیاز با پروردگارش می‌کند.

۲- بخشی دیگر را برای ترمیم معاش و کسب و کار قرار می‌دهد.

۳- بخش سوم را برای بهره‌گیری از لذت‌های حلال و رضایت‌مند اختصاص می‌دهد.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰)

حکمت و زیبایی این تقسیم‌بندی زمان، آنجاست که انسان باید در زندگی «تعادل» را حفظ کند.

برخی زاهدان ظاهربین و تارکان دنیا، همه وقت خود را به عبادت می‌گذرانند.

بعضی دیگر، تمام عمر خویش را صرف کار می‌کنندو از سایر ابعاد زندگی و خانواده غافل می‌شوند.

گروه دیگری نیز هستند که زندگی را فقط در بازی و تفریح و خوش‌گذرانی خلاصه می‌کنند.

آنان چنان غرق در لذت‌ها و هوسرانی‌ها می‌گردند که مسائل دیگر را فراموش می‌نمایند.

به طور یقین، افراط و تفریط در هریک از موارد سه‌گانه فوق، اشتباه محض است.

بنابراین بهترین روش زندگی، همان است که امام(ع) در قالب تقسیم فرصت‌ها و مدیریت زمان مطرح می‌کند و با این نگاه حکیمانه «تعادل و انتظام امور» در زندگی به وجود می‌آید. (پیام امام امیرالمومنین(ع)، مکارم شیرازی، ج۱۵، ص۲۰۳)

عوامل نشاط‌آفرین

به نظر می‌رسد که ایجاد نشاط و شادابی، از دو عامل کلی زیر سرچشمه می‌گیرد:

۱- عوامل درونی: مانند ایمان به خدا و یاد همیشگی او، پاکی و تقوا و دوری از گناه، خوش‌اخلاقی و... .

۲- عوامل بیرونی: مانند دورهمی اعضای خانواده، مسافرت‌های زیارتی و سیاحتی، مهمانی، بازی و ورزش و دیدار اقوام و دوستان و... .

دو نکته مهم را نباید فراموش کرد:

اولا، رعایت همه بایدها و نبایدهای این نوشتار، کمک شایانی در ایجاد آرامش و نشاط پایدار، در محیط گرم خانواده می‌نماید.

ثانیا، شادی و شادابی به دست با کفایت خودمان به دست خواهد آمد و انتظار آن از دیگران، انتظاری عبث و بیهوده است.

غفلت از این دو نکته، ممکن است لطمات زیادی به جریان سالم زندگی وارد سازد. در ادامه راجع به هریک از دو عامل درونی و بیرونی، به‌طور فشرده نکاتی را به عرض خوانندگان محترم می‌رسانیم.

عوامل درونی نشاط

در اهمیت عوامل درونی، باید گفت که شادابی حقیقی و سرور ماندگار، بدون تردید از همین قسم عوامل ناشی می‌شود. زیرا این عوامل از اعماق وجود انسان مومن می‌جوشد، آنچنان که با حوادث و سختی‌های دوران زندگی، نه‌تنها از بین نمی‌رود بلکه مستحکم‌تر از گذشته، در اندیشه و رفتار آدمی، بروز و ظهور پیدا می‌کند.

۱- ایمان به خدا:

در قرآن می‌خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین» خدا کسی است که آرامش را در دل‌های مومنان، فرو فرستاد، تا ایمانشان افزون گردد. (فتح -۴)

و در آیه دیگری آمده است: «الا بذکر الله تطمئن القلوب» آگاه باشید که تنها با یاد خدا، دل‌ها آرامش پیدا می‌کند. (رعد - ۲۸)

هر دو واژه «سکینه و اطمینان» به معنای آرامش قبل و اطمینان خاطر می‌باشند. قدر مسلم وقتی روح و روان آدمی در سایه ایمان و ارتباط معنوی با خدا، به مرحله آرامش باطنی می‌رسد، ثبات و آرامش ظاهری را نیز ایجاد خواهد کرد. (قاموس قرآن، علی‌اکبر قرشی، ج۳، ماده سکن)

البته یاد خدا، تنها با ذکر زبان نیست بلکه مهم‌تر از آن یاد خدا در همه حالات و اعمال فردی و اجتماعی است که چنین انسان مومنی حدود و ضوابط الهی را مراعات می‌کند و در نتیجه همچون اولیاء الهی در تمام مدت حیات خود، هیچ‌گاه دچار گرفتگی روح و افسردگی روانی نمی‌شود.

وقتی آدمی خود را به دریای بی‌کران رحمت الهی، متصل می‌کند و در امواج نامتناهی فضل و کرم خدا سیر می‌نمایند، غیرممکن است که بادهای موسمی و طوفان‌های زودگذر و سختی‌ها و مرارت‌های زندگی، او را از پا درآورد.

۲- پاکی و دوری از گناه:

گناه یعنی مخالفت کردن با دستورات خدا. آیا کسی که از امر و نهی پروردگار مهربان خود، سرپیچی می‌کند، می‌تواند آرامش و شادابی را برای خود و اطرافیان به ارمغان آورد؟

در حدیث داریم: هیچ دردی برای دل‌ها، دردناک‌تر از گناهان نیست. گناهان پی‌درپی دل را می‌میرانند.

خداوند می‌فرماید: اگر مردم فرمان مرا ببرند، خوشی و شادابی را به آنان می‌رسانم. برعکس با ارتکاب گناهان، زندگی آنها را نیز تهی از خوشی خواهد شد. (درس‌هایی از اخلاق، علی مشکینی، ص۲۴۹-۲۵۰)

ما معمولا عیدها را جشن می‌گیریم و در آن شادی می‌کنیم. امام علی(ع) می‌فرماید: هر روزی را که در آن خدا را نافرمانی نکنند، آن روز «عید» است. (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۸)

۳- خوش‌اخلاقی:

لذت و شیرینی و طعم زیبای زندگی، اخلاق خوش است. خوش‌اخلاقی، دوستان و رفیقان و به ویژه همسر و فرزندان را به خود جلب می‌کند و آن‌ها را از دست نمی‌دهد. روز به روز به مقدار محبت و علاقه خود می‌افزاید.

مردی از پیامبر(ص) پرسید: دین چیست؟ حضرت چهار مرتبه فرمود: دین عبارت از خوش‌اخلاقی است. دین آن است که عصبانی و خشمگین نشوی. (مجموعه ورام، ابوالحسین ورام، ج ۱ ص ۱۷۱)

در حدیث داریم که زندگی‌ای، گواراتر از خوش‌اخلاقی نیست. (میزان‌الحکمه، ری‌شهری، ج ۲ ص ۷۵۹)

زود عصبانی شدن، عکس‌العمل تند، داد و بیداد کردن، فحش و ناسزاگویی، زخم زبان زدن، مجادله و بگو مگو بی‌حاصل، کتک‌کاری، زود رنجیدن، قهر کردن و غرغر کردن و... از جمله مصادیق بداخلاقی است.

خواهر و برادر گرامی، کسب اخلاق پسندیده و نهادینه کردن آن در وجودمان، کار یک روز و دو روز نیست. باید همت کرد و ماه‌ها تمرین و ممارست و مراقبت نمود، تا درخت تنومند حسن خلق در وجود آدمی ریشه دوانده و در عرصه زندگی میوه‌های شیرین و گوارای خود را ثمر دهد.

من ندیدم در جهان جست وجو
هیچ اهلیت به از خوی نیکو
(مولوی)

البته عوامل درونی نشاط بیش از این است و ما به همین مقدار بسنده کردیم.

عوامل بیرونی نشاط

نشاط آفرینی این دسته از عوامل، هرچند استحکام و ماندگاری عوامل درونی را ندارد، اما در عین حال از منظر روان‌شناسی، نقش به سزایی در سلامت جسمانی و روحانی افراد خانواده دارد.

مدیریت خانواده باید این نکته مهم را در نظر بگیرد که اثربخشی و مفید فایده بودن این گروه از عوامل، بستگی دارد به این که چه اندازه آنها را جدی بگیریم.

قدر مسلم دو عنصر «برنامه‌ریزی و مداومت» می‌تواند هدف مورد نظر را تأمین کند. در اینجا تنها به برخی از مؤثرترین آن عوامل اشاره می‌شود.

۱- دورهمی اعضاء خانواده

مؤمن باید خانواده خود را در همه خوشی‌ها و نعمت‌ها شریک سازد، حتی در غذا خوردن نیز همراه آنان باشد. پیامبر(ص) فرمود: «یکی از نشانه‌های تواضع، هم‌غذا شدن مرد با خانواده‌اش می‌باشد. هرگاه خدا به یکی از شما چیزی عطا کرد، ابتدا خود و خانواده را از آن بهره‌مند سازید.»

امیرالمؤمنین(ع) فرمود: «روزی خدمت پیامبر(ص) رسیدم. پرسید: ای علی، چگونه صبح کردی؟ گفتم: در حالی که در دست‌هایم چیزی جز آب نیست و من برای حسن و حسین نگران هستم. پیامبر(ص) فرمود: ای علی، غم‌خواری برای خانواده، حجابی در برابر آتش جهنم است.

بدترین مرد، فردی است که بر خانواده خود سخت‌گیری می‌کند. یعنی هرگاه وارد خانه می‌شود، همسر و فرزندانش از او می‌ترسند و فرار می‌کنند و زمانی که از خانه بیرون می‌رود، همسرش خوشحال و خندان می‌شود.» «مفاتیح‌الحیاه، جوادی آملی، ص ۲۳۳ تا ۲۴۰)

۲- دیدار اقوام و دوستان:

با اطلاع قبلی به دیدار فامیل و دوست برویم. هر هفته به یکی دو خانواده سر بزنیم. البته فامیل درجه یک، مانند پدر و مادر، خواهر و برادر و... در اولویت هستند. این دیدارها علاوه بر آثار مثبت روحی و جسمی، یک وظیفه اسلامی نیز محسوب می‌شود و آن «صله رحم» است.

برای صله‌رحم در منابع دینی ما، آثار بسیار ارزش‌مندی ذکر شده است. از جمله: افزایش طول عمر، دوستی خدا، افزایش رزق و روزی، ورود به بهشت، دفع بلا، آسان شدن حساب روز قیامت و...

حضرت موسی نبی(ع) از خدا پرسید: «پاداش کسی که صله‌رحم انجام دهد، چیست؟ فرمود: اجلش را به تأخیر می‌اندازم، سکرات مرگ را برای او آسان می‌کنم، فرشتگان بهشت به او ندا می‌دهند، به طرف ما بیا و از هر دری که دوست داری، وارد بهشت شو.» (همان، ص ۲۱۲)

۳- مهمانی دادن:

گاهی وقت‌ها، اقوام نزدیک مانند پدرو مادر، خواهر و برادر، و برخی دوستان مؤمن را دعوت کنیم و سفره‌ای مناسب فراهم نماییم و دور هم جمع شویم.

چند ساعت با هم بودن بسیار نشاط‌آور است. البته بدون این که غی